畜德錄

內功圖說

叢書集成

初編

主編者
王雲五

商務印書館發行

畜德錄

陳沂撰

本館據紀錄彙編
本影印初編各叢
書僅有此本

紀錄彙編卷之一百二十七

畜德錄

陳沂

沂兒時侍外祖金靜虛公時公年九十餘猶曾亲歷
統間事甚悉弱冠接夏太常公崇文出其祖忠靖
公所紀又述丘文莊公言前輩之可法者多忘去
僅追憶得數事後奉吳文定李文正二公教及沂
所目擊者著之成篇用以自警名畜德錄雖有不
倫而取善之意不以人廢有信以終齒者雖細亦
書正孔子所謂有所試之矣惜聞見不廣尚有望

于同志焉

襄忠定公義善書　成祖手授金龍文牋命書外國詔偶落一字奏曰臣敬畏之深輒復有此　上曰朕亦有之此紙艱得姑註之耳對曰示信遠人豈以是惜深然之復授以牋更書之

夏忠靖公原吉嘗得　賜古硯冬月僕冰破損甚恐公知召喻之曰受　賜不加愛惜吾之罪也遂釋之又嘗于驛中天甚寒驛人偶焚隻轍公知笑曰隻轍何用不加責且以其所遺者賜之又詠蝸首詩後四句云昂昂飽歷風霜古默默深承雨露

滋寄語羣飛諸燕雀好來相近莫相疑人議公太和蓋性度寬大其言如此

孫原貞舉進士以　實錄事至杭屬學諸生給事筆硯時于肅愍公謙在列進曰學校之設將養賢以爲用耶抑供事書辦耶孫下席迎上坐謝過遂與定交公居大位薦孫爲知已

魏文靖公驥嘗以俸金百兩委人爲其家僕盡易之公竟不言他日事覺鞫出金還公其主始知公嘗語人爲子者當求名醫厚結之親有疾則信之必專召之必來也公爲尚書北還一小舟嘗阻于要

津其子稍設儀仗公見即命撤去曰豈籍重于是耶公致仕時往于田值御史官舟公岸引纜而行御史怪問曰魏驥又問曰蕭山魏驥又問曰尚書歸老蕭山魏驥也御史惶恐謝罪

尚書徐公晞少爲刀筆吏縣有卒伍補謫發誤勾攝者欲公脫之夜飲公于家以他事出避其妻有美色令勸酒以悅之公不能留明日抱拨已脫勾攝且語其人曰吾昨歸恐汝疑故速致此鄉人服之

公爲兵部郎中一員外郎每因吏必慢罵遇宿署請公待公不爲意其人卒于官親爲殮且厚賻之

數年因其邑令照拂其家公之子以蔭官尚寶孫
中書舍人亦致通政
王忠肅公翱自兩廣召爲吏部尚書冊次濟寧都水
主事法以先後叙過間雖貴官不得越人怪之公
曰彼立法安忍壞之至吏部即調爲考功主事人
兩賢之公在吏部門無請托太平侯時與　上鞠
戲自意可請會朝退從公後徐呼王問爲誰侯以
名自通方以事啓公不顧作厲聲曰不語事侯惶
恐而退公之夫人爲其從子請官舉觴跪進公大
怒起手擊夫人于地即出隨使人返慰之事卒不

行

禮部尚書姚公夔天順癸未春知貢舉試院災天下貢士死者相籍請諭祭于郊公自謂不能致防殃及賢俊伏地慟哭觀者以萬數哀震數里

王文端公直在吏部時其子爲南京國學博士考績在部文選郎中欲留侍公改北學公不可曰是亂法自我始矣

岳正字季方爲翰林脩譔　英廟甚重之嘗曰好箇岳正只是大膽後謫戍於邊自題其像曰好箇岳正只是大膽從今以後再敢不敢公性不能容人

或謂公曰不聞宰相腹中撑舟乎曰順撑來可容使縱橫來安容得耶

威寧伯王公越都御史總制北伐時嘗親視諸軍食飲數賜酒肉動息必悉其情至犯令不少貸每暇命出猟計矢中禽之多寡于敵陣爲先後有將官告姦受金者置之許出死力不問于是將士感泣無不用命者

都御史韓公雍征大藤峽出兵令五哨戰將領者聞賊已覺恐遲失事二更即發大破之公賞其功而問以遠令之罪以軍法當斬乃具聞請釋曰萬一

不用命而敗柰何人謂公得將將之體聞有一郡守治酒具進用盒納妓于內徑入幕府公知必有隱物召郡守入開盒令妓奉酒畢仍納于盒中隨太守出此見公之闊大如此亦一時之權術也若大體禁嚴此物奚宜至哉公與夏公損飲各出酒令公欵一字內有大人小人復以諺語二句証之曰傘字有五人下列衆小人上侍一大人所謂有福之人人服事無福之人服事人夏云爽字有五人旁列衆小人中蔵一大人所謂人前莫說人長短始信人中更有人

周文襄公恢巡撫江南時嘗去騶從入田野間與村夫野老相語問民間疾苦每坐一處使聚而言之惟恐其不得盡

劉東山公大夏爲廣東布政至新會縣時吳廷舉爲令公到久乃迎告以鄒智殮事故迎遲時鄒以名士出謫公亦重之不怪其遲且嘉其賢東山公當發戍氈帽布袍徒步過　大明門匍匐頓首乃行第一蹇驢赴戍所時以兵部尚書謫發莫不加禮不欲至戍公曰大夏有罪不加之誅今復不服後耶披甲持銳與諸卒無異莫不歎服

都御楊公繼宗居憂時閣宦汪直以權幸延攬名士聞楊公治郡名往弔公衰絰於墳所直趨至墳所拜起手捋公鬚曰比聞楊繼宗名今貌乃爾公曰繼宗貌陋但虧體辱親未之敢也直不復敢言直時威震海內不屈者公一人耳

麻城李文祥將覆試大學士萬安欲託以孫因許及第文祥以正對安怒其孫延于別館有畫鳩屬題其末句云春來風雨尋常事莫把天恩作已恩後以事左遷渡河氷泮溺死

屠公滽爲御史時直門下彈劾有夷人來朝偶仆跌

不起公奏云有夷人俯伏不起若欲奏而不能言俟扶出具疏以聞人謂識大體

吳文定公寬爲脩譔時有同年賀恩寢疾將不起欲易簀託于公之旁廡公即掃室請遷及卒奉殮于中堂使子衣衰以荅弔者又故人之子有事于京者書託公主之久而有疾不起爲棺殮及殮帳有賸官銀若干盡衷于娼家公爲如數償之遣人送喪歸

倪文毅公岳初爲禮部尚書值遣祭金闕玉闕真人奏曰徐知證知詳唐叛臣之裔也祀典不敢議廢

但歲時典祀一寺官之職耳宗伯何與焉遂爲令章公懋爲南京國子祭酒有監生請假托言一力採薪不至將往求之公聞之愕然曰薪水之資託有失柰何憂動顏色使亟求且冀得之當復我此生甚悔曰公待我以誠我何紿之明日返命具實謝罪

儲侍郎巏易簀時夫人以公落髮與鬚指爪甲及頭垢各囊盛爲殮其愛親敬身可謂全歸矣

劉少傅忠爲南京吏部尚書時因司屬王主事韋之父致政家居素奢而漸貧之乃遺白金二十兩與

常奉親曰恐汝父奉養不悅汝欲曲意以養則變節之事有矣幸勿改節

何編脩璉當劉瑾用事諸司有事必往見約相見長揖不得屈諸司同僚以事詣瑾畏其勢不覺屈跽何公疾聲曰禮惟長揖何以爲此瑾曰先生之言是也

朱尚書希周初舉狀元畧無喜色後歸里惟徒行人器之後爲禮部侍郎家載蓆一車爲公買宅進都城宅者阻之且云必得一刺以別眞僞公弗許家人云必入乃得利公曰不得利又何傷乎竟止於

外平時居翰林人多謂無所可否不知公於大節處無間毫髮平生未嘗知與人較官之遷轉升沉皆無所與後權南京吏部尚書人曰不遷是無天理矣及考劾諸司銖兩甚平敗職詆公託有力者爲援　命下詰之公辨明以疾去人至是益服

吳俗浮薄吳文定舉壬辰狀元太宗伯毛公舉癸丑狀元朱希周舉丙辰狀元皆厚德直操人不可及非風氣所能染也

文皇喜漢王英勇乃私召問隆平侯張信信艴然對曰事干天常豈易爲耶　文皇大怒拔劒擊折信

齒衣盡血汗少焉賜新衣曰直臣也事遂寢
解學士縉應制題虎顧衆彪圖曰虎爲百獸尊誰敢
觸其怒惟有父子情一步一回顧　文皇素不喜
仁宗感此詩甚思時　仁宗留守南京頗懷憂憤
因命所親信者莫如夏原吉即日往迎之可謂得
風體矣
文皇晏駕于榆木川楊文敏公榮金文靖公幼孜恐
事洩盡取軍中錫器鎔爲殮具覆以隆衣日進膳
如故錫工盡除以滅其跡至京師人未之知也
楊文定公溥執政時其子自鄉來云道出江陰獨不

爲縣令所禮乃天台范公理也文定深重之卽擢爲德安府知府再擢貴州左布政使或勸當致書范公曰宰相爲朝廷用人非私於理也聞文定卒乃祭而哭之以謝知己

于肅愍公謙爲兵部尚書當巳巳之變議者請燒通州倉以絕虜望公曰國之命脉民之膏脂顧不惜耶傳示城中有力者悉取之數日粟盡入城矣

給事中王竑廷擊馬順毛常隨流血禁庭　郕王驚起李侃攬御衣向座曰殿下當命臣等討賊豈宜避去乃止　英皇自北狩囘群臣請車駕出迎

景帝不欲莫敢復言李公侃命家人具棺以諫夫人問所以公以事告夫人曰但諫勿憂也公疏云夷虜且知尊王何以自輕耶下羣議同許之

內功圖說

撰人未詳

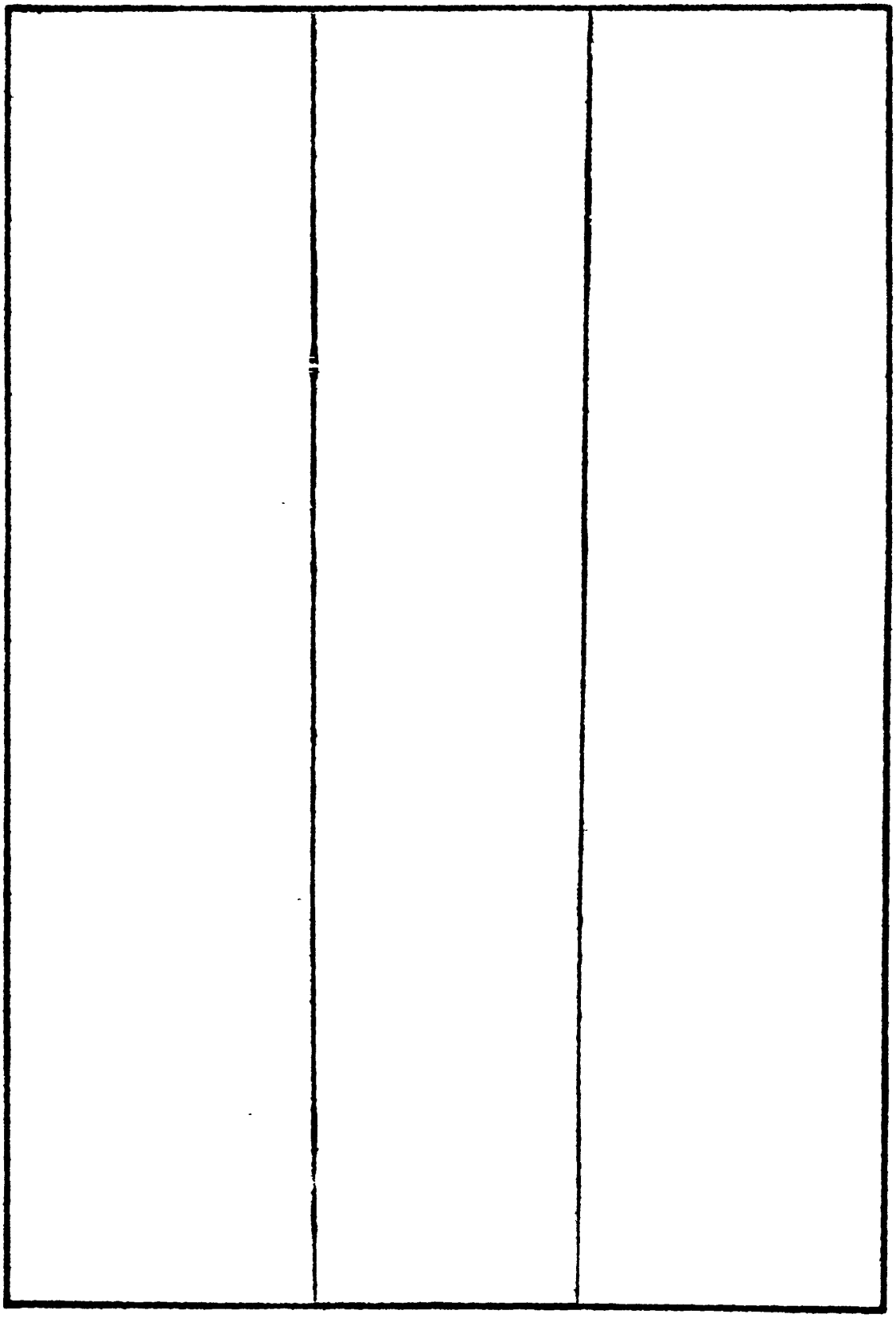
本館據天壤閣叢書本影印初編各叢書僅有此本

內功圖說敘

余生而幼弱藥不去口　先大夫常患之道光甲午年十三隨侍在江西督糧道任其時有衛守備萊陽周嘉福者善養勇習易筋經　先大夫使教余未幾一年頗健飯力能舉十鈞物歲辛丑歸里應試又從萊陽徐全來游盡悉其技後以習舉業遂中輟咸豐甲寅從　先兄滯跕闕中識臨潼人周斌周乃闕

中力士最有名余習與之遊又偕往河南詣嵩山少林寺住三越月盡得其內功圖及槍棒譜以歸嗣及服官時方多事中外行役戎馬馳逐忽忽至今垂四十年余老矣無能為也一麾出守六載邊城入權大郡公牘如織每追隨長官後步屧尚輕健如少年趨蹌拜跪未嘗失儀向之得力從可知矣去歲同年吳縣潘尚書以其家蔚如中丞所刻衛生要

術一冊寄余摹刻甚精審視之即余少時之所業內功圖也回首前游如夢如昨六十老夫忍俊不禁爰重摹一帙以示後學勉力務之振衰起懦是余之現身說法也摹者德州武通守文源刻在成都郡齋并復其本書原名曰內功圖說光緒七年福山王祖源老蓮記



原夫人之生死病之輕重必先視元氣之存亡所謂元氣者何五臟之真精即元氣之分體也而究其本原道經所謂丹田難經所謂命門內經所謂七節之旁有小心陰陽開闢存乎此呼吸出入係乎此無火而能令百體皆温無水而能令五臟皆潤此中一綫未絶則生氣一綫未亡胥賴乎此人之臟腑經絡血氣肌肉一有不慎外邪干之則病古之人

以鍼灸為本繼之以砭石導引按摩酒醴等法所以利關節和血氣使速去邪邪去而正自復正復而病自愈平日尤重存想乎丹田欲使本身自有之水火得以相濟則神旺氣足邪不敢侵與其待疾痛臨身呻吟求治莫若常習片刻之功以防後來之苦雖壽命各有定數而體氣常獲康強於平時矣茲編取豐城徐鳴峰本叅之醫經各集而畧為增刪

凡於五官四體各有所宜按摩導引者列之於分行外功內任人擇取行之仍取前人所定合行十二段法載於歌訣俾得照依次序遍及周身此皆盡人可行隨時可作功簡而賅效神而速不須侈談高遠而却病延年實皆信而有徵即老子赤松子鍾離子所載節目亦不外此誠能日行一二次無不身輕體健百病皆除從此翔洽太和共登壽域不甚

善乎爰泚筆而為之記

咸豐八年孟冬古吳潘霨偉如甫書於長蘆

節署

十二段錦總訣

開目冥心坐　握固靜思神
叩齒三十六　兩手抱崑侖
左右鳴天鼓　二十四度聞
微擺撼天柱　赤龍攪水津
鼓漱三十六　神水滿口勻
一口分三嚥　龍行虎自奔
開氣搓手熱　背摩後精門

盡此一口氣　想火燒臍輪
左右轆轤轉　兩脚放舒伸
又手雙虛托　低頭攀足頻
以候神水至　再漱再吞津
如此三度畢　神水九次吞
嚥下汩汩響　百脉自調勻
河車搬運畢　想發火燒身
舊名八段錦　予後午前行

勤行無間斷　萬病化為塵

以上係通身合總行之要依次序不可缺不可亂先要記熟此歌再詳看後圖及各圖詳註各訣自無差錯十二圖附後

十二段錦第一圖

閉目冥心坐握固靜思神

盤腿而坐緊閉兩目冥亡心中雜念凡坐要竪起脊梁腰不可軟弱身不可倚靠握固者握手牢固可以閉關却邪也靜思者靜息思慮而存神也

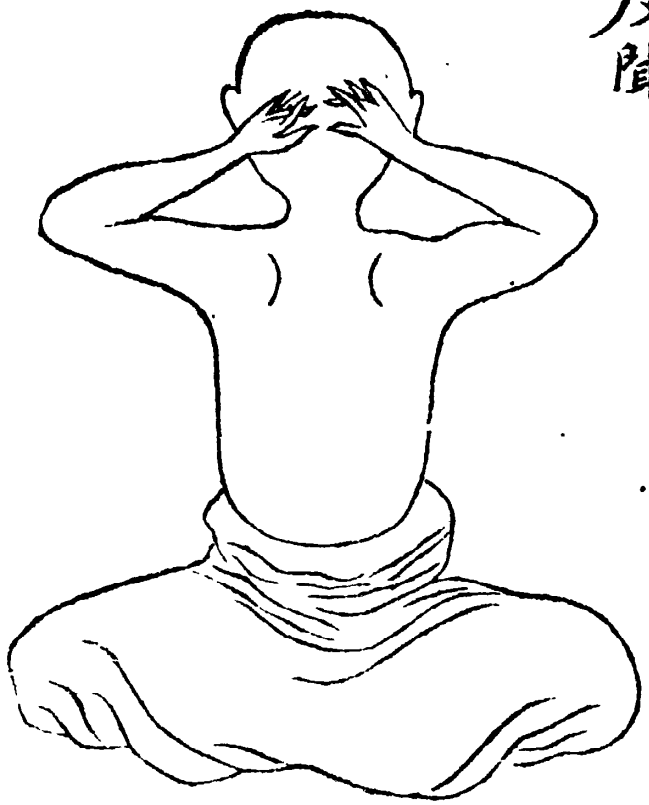
十二段錦第二圖

叩齒三十六兩手抱崑崙

上下牙齒相叩作響宜三十六聲叩齒以集身內之神使不散也崑崙即頭以兩手十指相叉抱住後頸即用兩手掌緊掩耳門暗記鼻息九次微微呼吸不宜有聲

十二段錦第三圖

左右鳴天鼓二十四度閒



記算鼻息出入各九次畢即放所叉之手移兩手掌擦耳以第二指叠在中指上作力放下第二指重彈腦後要如擊鼓之聲左右各二十四度兩手同彈共四十八聲仍放手握固

十二段錦第四圖

微擺撼天柱

天柱即後頸低頭紐頸向左右側視肩亦隨之左右招擺各二十四次

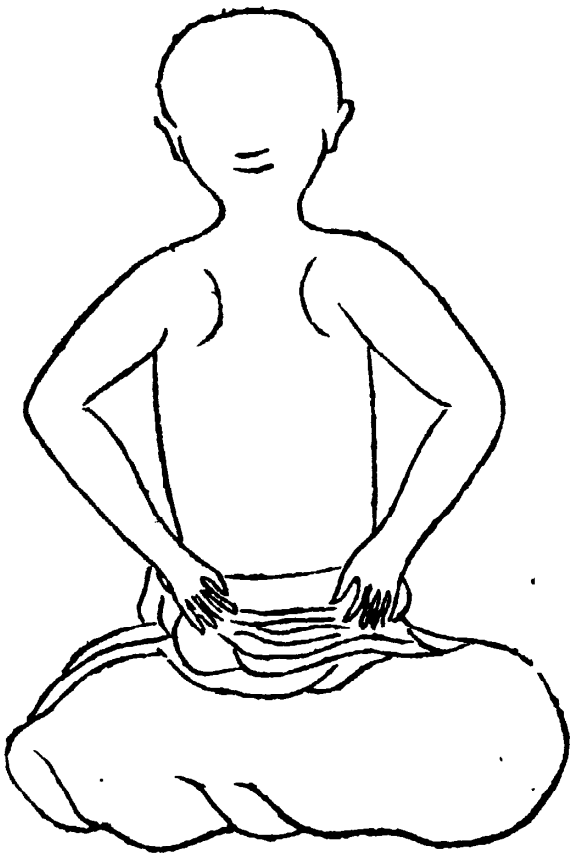
十二段錦第五圖

赤龍攪水津鼓漱二十六神水滿口勾一口分三嚥龍行虎自奔

赤龍即舌以舌頂上腭又攪滿口內上下兩旁使水津自生鼓漱於口中三十六次神水即津液分作三次要汩汩有聲吞下心暗想目暗看所吞津液直送至臍下丹田龍即津虎即氣津下去氣自隨之

十二段錦第六圖

閉氣搓手熱背摩後精門



以鼻吸氣閉之用兩掌相搓擦極熱急分兩手磨後腰上兩邊一面徐徐放氣從鼻出精門即後腰兩邊軟處以兩手磨二十六遍仍收手握固

十二段錦第七圖

盡此一口氣想火燒臍輪

閉口鼻之氣以心暗想運心頭之火下燒丹田覺似有熱仍放氣從鼻出臍輪即臍丹田

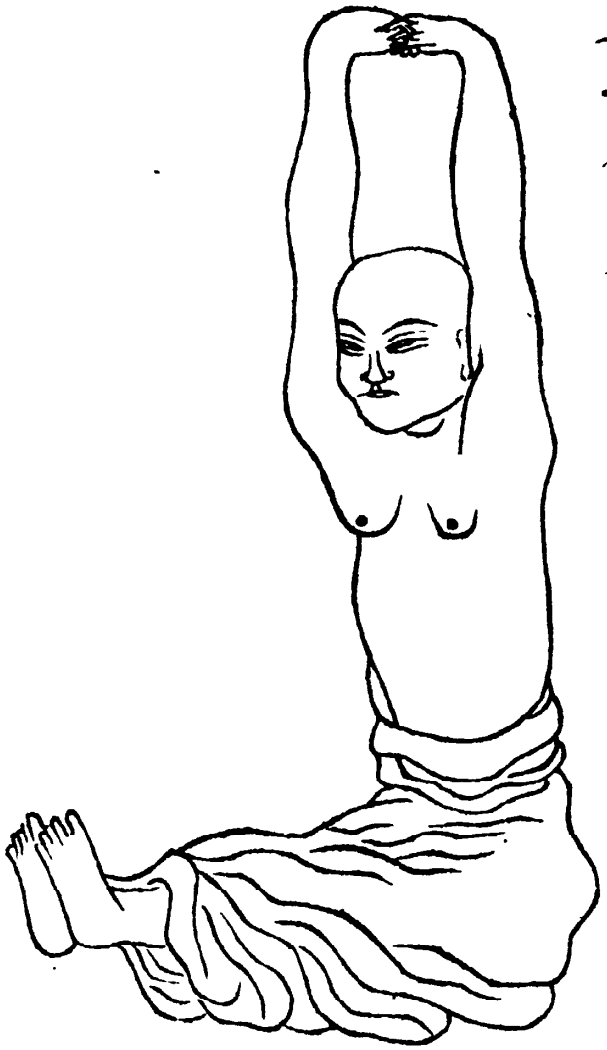
十二段錦第八圖

左右轆轤轉

曲灣兩手先以左手連肩圓轉三十六次如絞車一般右手亦如之此單轉轆轤法

十二段錦第九圖

兩脚放舒伸乂手雙虛托



放所盤兩脚平伸向前兩手指相又反掌向上先安所乂之手於頭頂作力上托要如重石在手托上腰身俱蓄力上聳手托上一次又放下安手頭頂又托上共九次

十二段錦第十圖

低頭攀足頻

以兩手向所伸兩脚底作力扳之頭低如禮拜狀十二次仍收足盤坐收手握固

十二段錦第十二圖

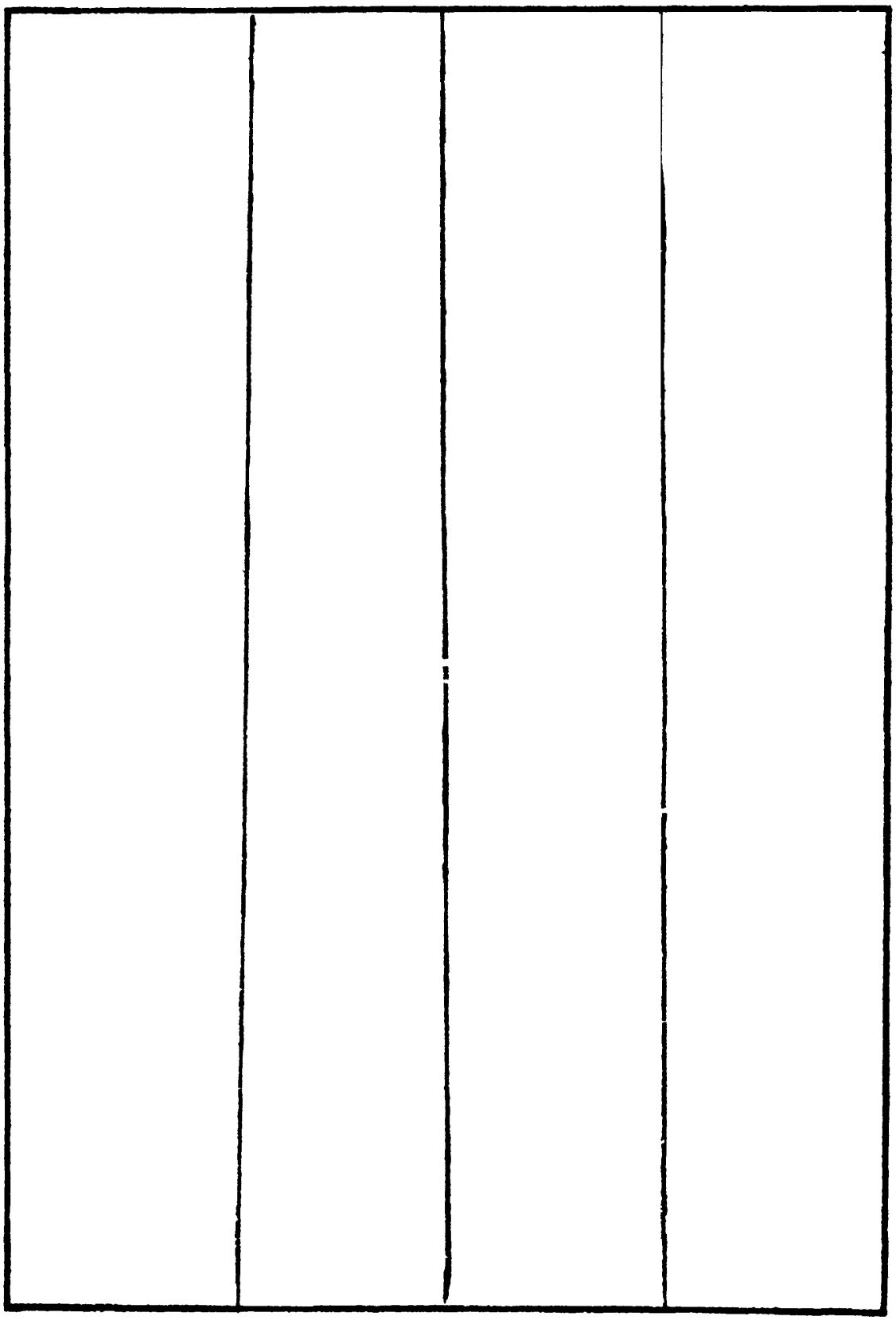
以候神水至再漱再吞津如此三度畢神水九次吞嚥下汩汩響百脉自調勻

再用舌攪口內以候神水滿口再鼓漱三十六連前一度此再兩度共三度畢前一度作三次吞此兩度作六次吞共九次吞如前嚥下要汩汩響聲嚥津三度百脉自週遍調勻

十二段錦第十三圖

河車搬運畢想發火燒身舊名八段錦
子後午前行勤行無間斷萬疾化為塵

心想臍下丹田中似有熱氣如火閉氣如忍大便狀將熱氣運至穀道即大便處升上腰間背脊後頸腦後頭頂止又閉氣從額上兩太陽耳根前兩面頰降至喉下心窩肚臍下丹田止想是發火燒通身皆熱



分行外功訣

心功

一凡行功時先必寂心息思慮絶情欲以固守神氣

身功

一盤足坐時宜以一足跟抵住腎囊根下令精氣無漏

一垂足平坐膝不可低腎子不可著在所坐處凡言平坐皆坐於榻椅上

一凡行功畢起身宜緩緩舒放手足不可急起

一凡坐宜平直其身豎起脊梁不可東倚西靠

首功

一兩手掩耳即以第二指壓中指上用第二指彈腦後兩骨作響聲謂之鳴天鼓却風池邪氣

一兩手扭項左右反顧肩膊隨轉二十四次除脾胃積邪去肩痛

一兩手相叉抱項後面仰視使手與項爭力目昏爭力者手著向前項即著力向後

面功

一用兩手相摩使熱隨向面上高低處揩之皆要週到再以口中津唾於掌中擦熱揩面多次凡用兩手摩熱時宜閉口鼻氣摩之能令皺斑不生顏色光潤

耳功

一耳宜按抑左右多數謂以兩手按兩耳輪一上一下摩擦之所謂營治城郭使人聽徹

一平坐伸一足屈一足橫伸兩手直豎兩掌向前若推門狀扭頭項左右各顧七次除月鴟

目功

一每睡醒且勿開目用兩大指背相合擦熱揩目十四次仍閉住暗輪轉眼珠左右七次緊閉少時忽大睜開能保鍊神光永無目疾一用大指背向掌心擦熱亦可

一用大指背曲骨重按兩眉旁小穴三九二十七遍又以手摩兩目顴上及旋轉耳行三十遍又以手逆乘額從兩眉間始以入腦後髮際中二十七遍仍須嚥液無數治耳目能清明

一用手按目之近鼻兩眦即眼角閉氣按之氣通即止常行之能洞觀

一跪坐以兩手據地回頭用力視後面五次謂之虎視除胸臆風邪亦去腎邪地一作牀

口功

一凡行功時必須閉口

一口中焦乾口苦舌澁嚥下無津或吞唾喉痛不能進食乃熱也宜大張口呵氣十數次鳴天鼓九次以舌

攪口內嚥津復呵復嚥候口中清水生即熱退臟涼又或口中津液冷淡無味心中汪汪乃冷也宜吹氣温之候口有味即冷退臟煖

一每早口中微微呵出濁氣隨以鼻吸清氣嚥之

一凡睡時宜閉口使真元不出邪氣不入

舌功

一舌抵上腭津液自生再攪滿口鼓漱三十六次作三口吞之要汩汩有聲在喉謂之漱嚥灌溉五臟可常行之

齒功

一叩齒三十六遍以集心神

一凡小便時閉口緊咬牙齒除齒痛

鼻功

一兩手大指背擦熱搩鼻三十六次能潤肺

一視鼻端默數出入息

一每晚覆身卧暫去枕從膝灣反豎兩足向上以鼻吸納清氣四次又以鼻出氣四次氣出極力後令微氣

再入鼻中收納能除身熱背痛

手功

一兩手相叉虛空托天按頂二十四次除胸膈邪

一兩手一直伸向前一曲迴向後如挽五石弓狀除臂腋邪

一兩手相捉為拳搥臂膊及腰腿又反手搥背上各三十六次去四肢胸臆邪

一兩手握固曲肘向後頓擊七次頭隨手向左右扭身治上火丹疚瘡

一兩手作拳用力左右盧築七次（除心胸風邪）

足功

一正坐伸足低頭如禮拜狀以兩手用力攀足心十二次（去心包絡邪）

一高坐垂足將兩足跟相對扭向外復將兩足尖相對扭向內各二十四遍（除兩腳風氣）

一盤坐以一手捉腳指以一手揩腳心湧泉穴（濕風皆從此出）至熱止後以腳指畧動轉數次（除濕熱健步）

一兩手向後據牀跪坐一足將一足用力伸縮各七次

左右交換治股膝腫

一徐行手握固左足前踏左手擺向前右手擺向後右足前踏手右前左後除兩肩邪

肩功

一兩肩連手左右輪轉為轉轆轤各二十四次先左轉後右轉

曰單轆轤左右同轉曰雙轆轤

一調息神思以左手擦臍十四遍右手亦然復以兩手

如數擦脇連肩擺搖七次嚥氣納於丹田摅固兩手復屈足側卧能免夢遺

背功

一兩手據牀縮身曲背拱脊向上十三舉除心肝邪

腹功

一兩手摩腹移行百步除食滯

腰功

一閉息存想丹田火自下而上遍燒其體

一兩手握固拄兩脇肋擺搖兩肩二十四次除腰肋痛並去風邪

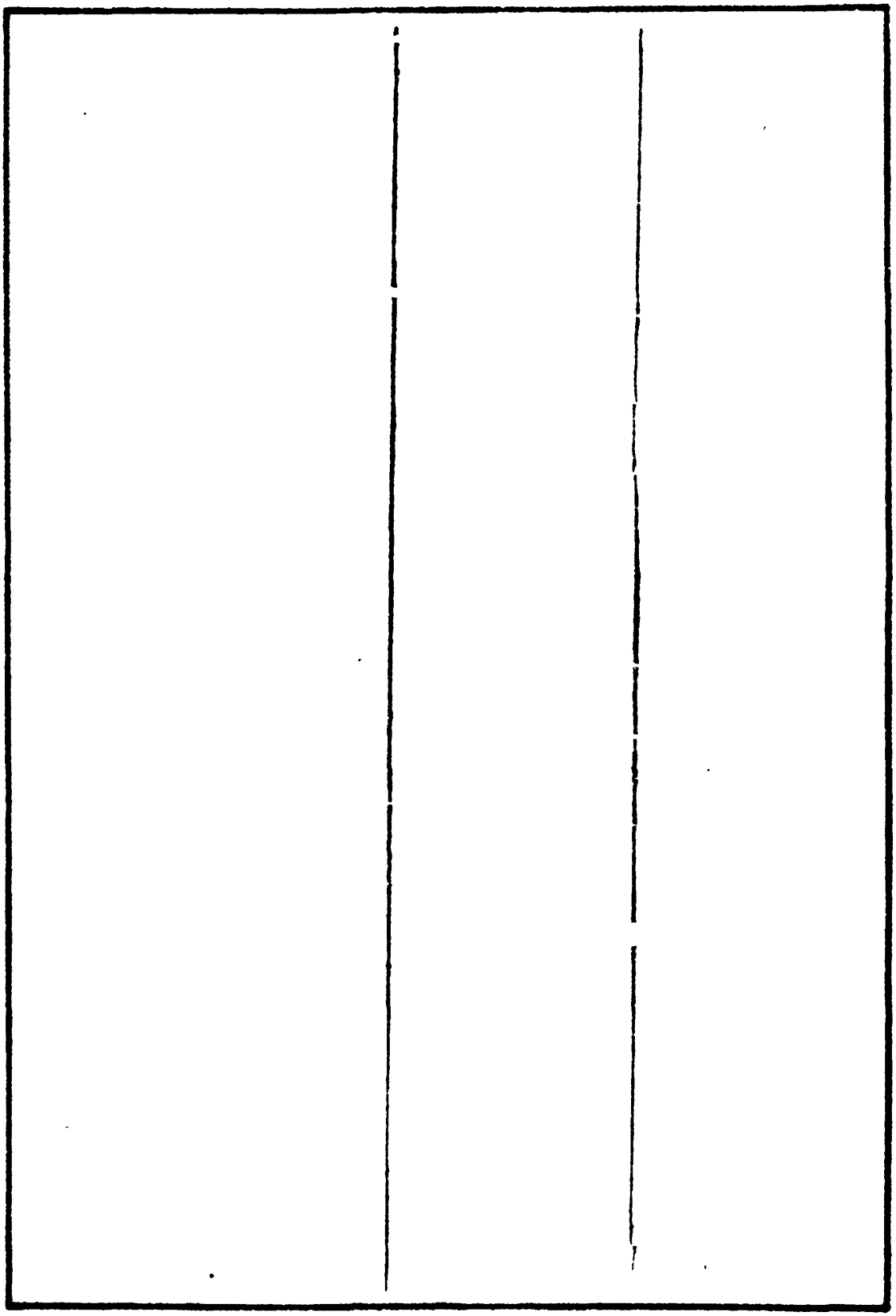
一兩手擦熱以鼻吸清氣徐徐從鼻放出用兩熱手擦精門即背下腰軟處

腎功

一用手兜裹外腎兩子一手擦下丹田左右換手各八十一遍訣云一擦一兜左右換手九九之數其陽不走

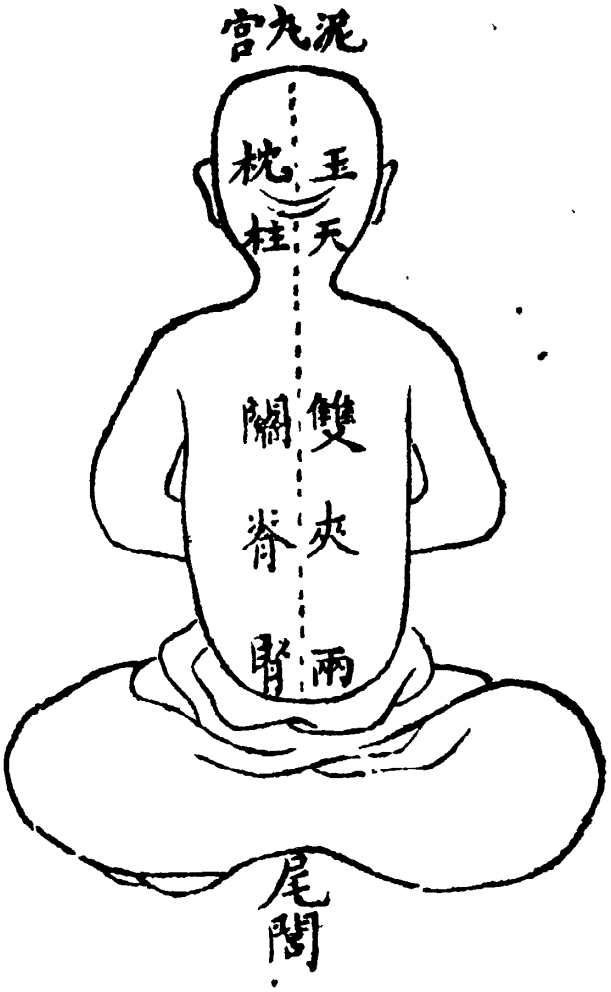
一臨睡時坐於牀垂足解衣閉息舌抵上腭目視頂門

提縮穀道如忍大便狀兩手摩擦兩腎腧穴各一百
二十次能生精固陽除
腰痛稀小便
以上分列各條隨人何處有患即擇何條行之或預
防無患之先者亦隨人擇取焉大抵世人以經營職
業者既不暇行倚恃壯盛者又不肯行直至體氣衰
憊終不及行為可惜也



內功正面圖

內功背面圖



前列按摩導引之既行之於外矣血脉俱已流暢肢體無不堅强再能調和氣息運而使之降於氣海升於泥丸則氣和而神靜水火有既濟之功方是全修真養其他玄門服氣之術非有真傳口授反無益而有損今擇其無損有益之調息及黃河逆流二訣隨時隨地可行以助內功附錄於右

此為分行外功者指出內功知所選擇其實已備十二段中每日於暇時不必拘定子午擇一片刻之閒使心靜神

閒盤足坐定寬解衣帶平直其身兩手握固閉目合口精
專一念兩目內視叩齒三十六聲以舌抵上腭待津生時
鼓漱滿口汩汩嚥下以目內視直送至臍下一寸二分丹
田之中
再以心想目視丹田之中彷彿如有熱氣輕輕如忍大便
之狀將熱氣運至尾閭從尾閭升至腎關從夾脊雙關升
至天柱從玉枕升泥丸少停即以舌抵上腭復從神庭降
下鵲橋重樓降宮臍輪氣穴丹田

按古仙有言曰夾脊雙關透頂門修行徑路此為尊以其上通天谷下達尾閭要識得此為心腎來往之路水火既濟之鄉欲通此竅先要存想山根則呼吸之氣暫次由泥丸通夾脊透混元而直達於命門蓋謂常人呼吸皆從咽喉而下至中脘而回若至人呼吸由明堂而上至夾脊而流於命門此與前說稍異然嚥津為自己之氣從中而出故存想從尾閭升至泥丸而古仙則吸天地之氣由山根而泥丸直達命門也

凡五臟受病之因辨病之悞免病之訣分類摘錄俾於未病之先知所儆懼方病之際知所治療而脾胃為養生之本當於飲食間加慎焉

心臟形如未開蓮蕊中有七孔三毛位居背脊第五椎各臟皆有係於心屬火旺於夏四五月色主赤苦味入心外通竅於舌出汁液為汗在七情主憂樂在身主血與脉所藏者神所惡者熱面赤色者心熱也好食苦者心不足也怔忡善忘者心虛也心有病舌焦苦喉不知五味無故煩躁口

生瘡作臭手心足心熱

肝臟形如懸匏有七葉左三右四位居背脊第九椎乃背中間脊骨第九節也屬木旺於春正二月色主青酸味入肝外通竅於目出汁液為淚在七情主怒在身主筋與爪所統者血所藏者魂所惡風肝有病眼生瞖翳兩眼角赤痒流冷淚眼下青轉筋昏睡善恐如人將捕之面色青者肝盛也好食酸者肝不足也多怯者肝虛也多怒者肝實也

脾臟形如鎌刀附於胃運動磨消胃內之水穀

屬土旺於四季月色主黃甘味入脾外通竅於口出汁液為涎在七情主思慮在身主肌肉所藏者志所惡者濕面色黃者脾弱也好食甜者脾不足也脾有病口淡不思食多涎肌肉消瘦

肺臟形如懸磬六葉兩耳共八葉上有氣管通至喉間位居極上附背脊第三椎為五臟華蓋屬金旺於秋七八月色主白辛味入肺外通竅於鼻出汁液為涕在七情主喜在身主皮毛所統者氣所藏者魄所惡者寒面色淡白無血色者肺枯也右頰赤者肺

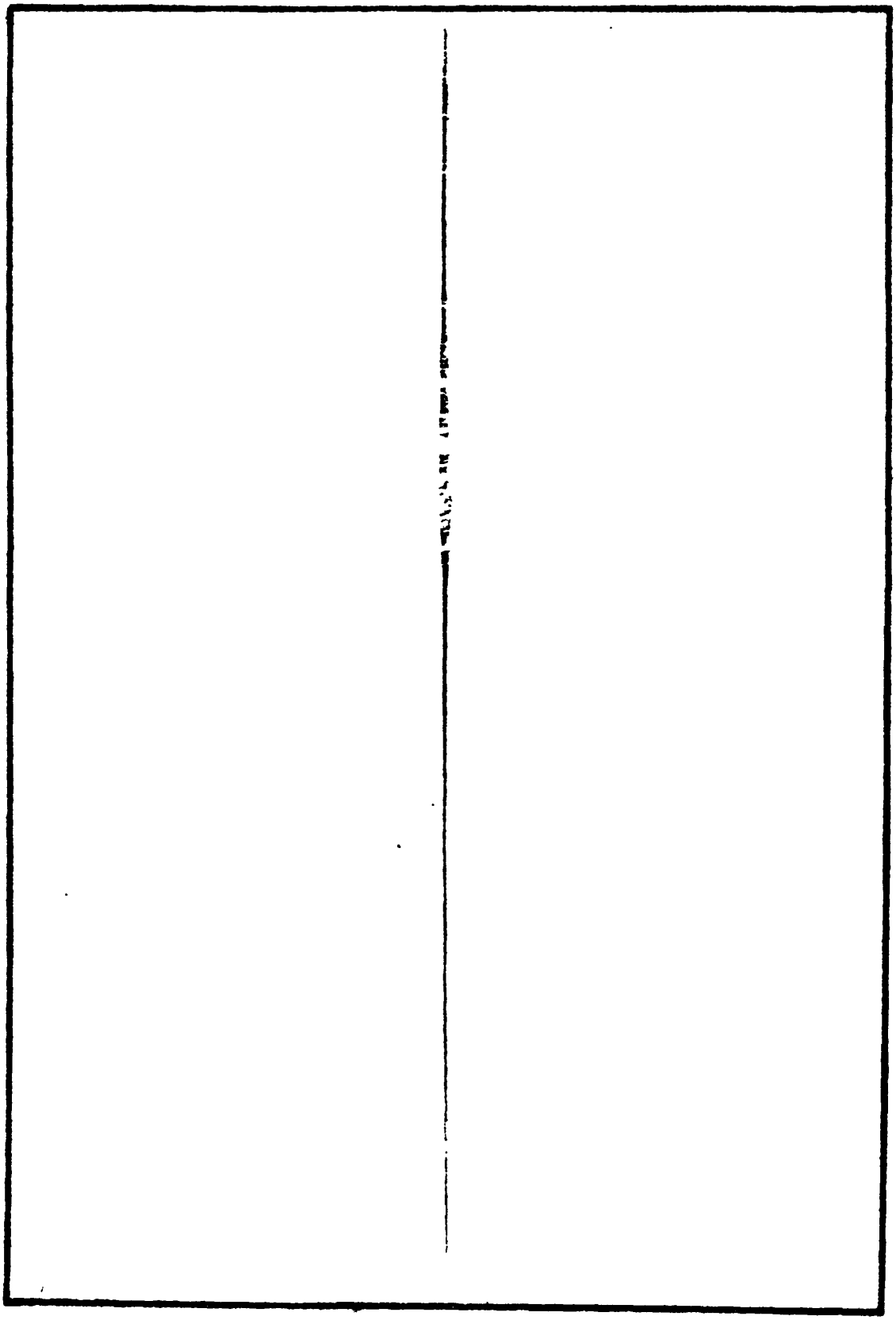
熱也氣短者肺虛也背心畏寒者肺有邪也肺有病咳嗽氣逆鼻塞不知香臭多流清涕皮膚躁痒

腎臟形如刀豆有兩枚一左一右中為命門乃男子藏精女子繫胞處也位居下背脊第十四椎對臍附腰屬水旺於冬十十一月色主黑鹹味入腎外通竅於耳出汁液為津唾在七情主慾在身主骨與齒所藏者精所惡者燥面色黑悴者腎竭也齒動而痛者腎炎也耳閉耳鳴者腎虛也目睛內瞳子昏者腎虧也陽事痿而不舉者腎弱也腎有病腰中痛膝冷脚痛或痺躄起發

昏體重骨酸膝下動風牽痛腰低屈難伸

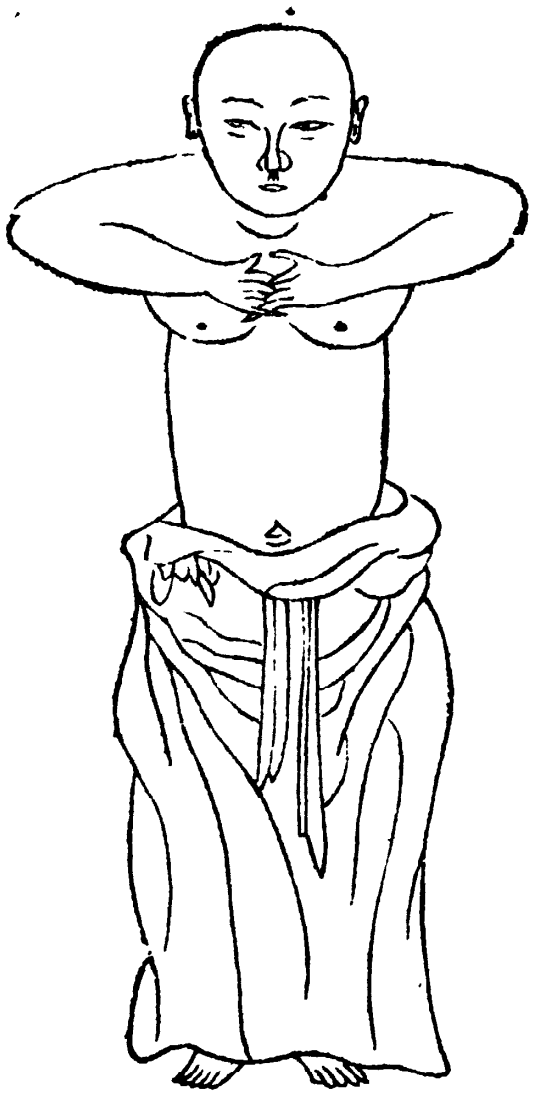
神仙起居法

行住坐卧處手摩脇與肚心腹痛快時兩手腹下踞踞之徹膀腰背拳摩腎部纔覺力倦來即使家人助行之不厭頻晝夜無窮數歲久積功成漸入神仙路



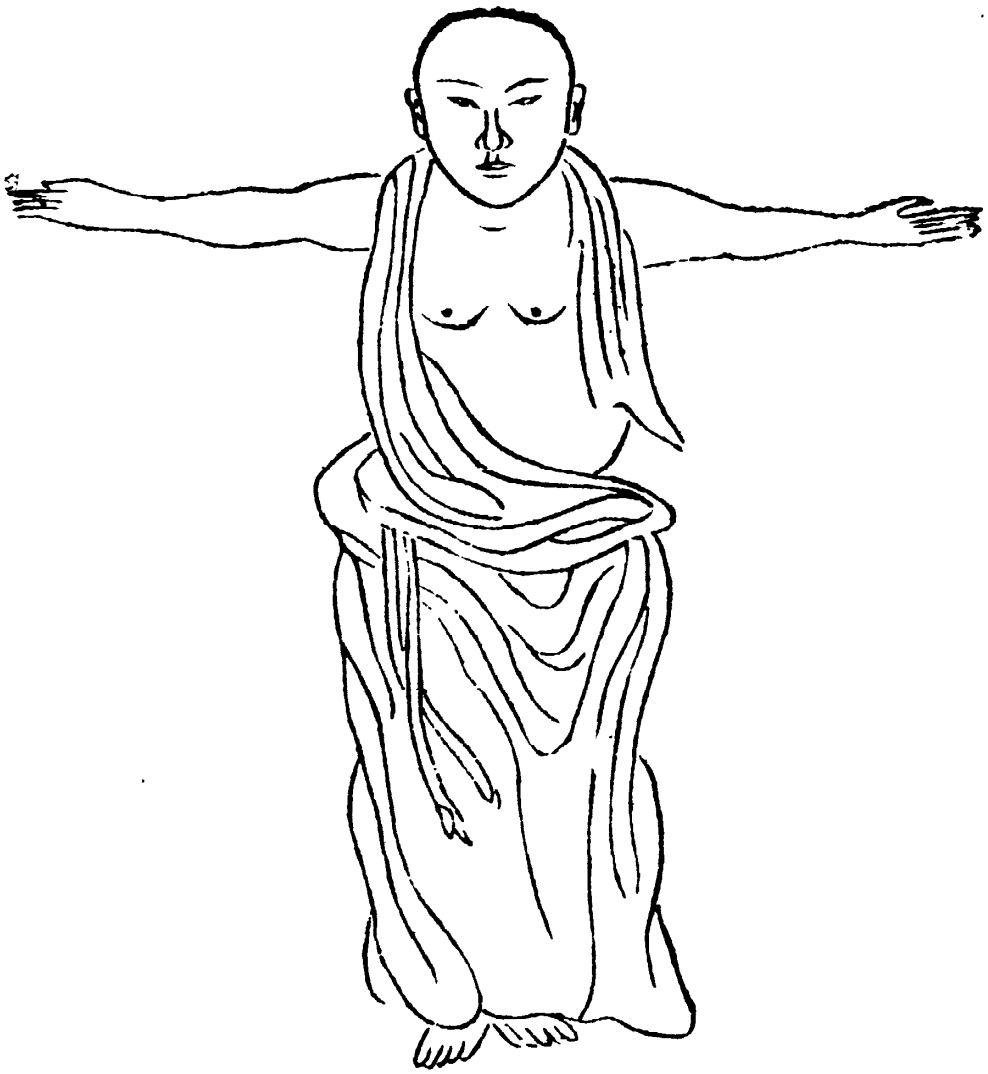
韋馱獻杵第一勢

易筋經十二圖



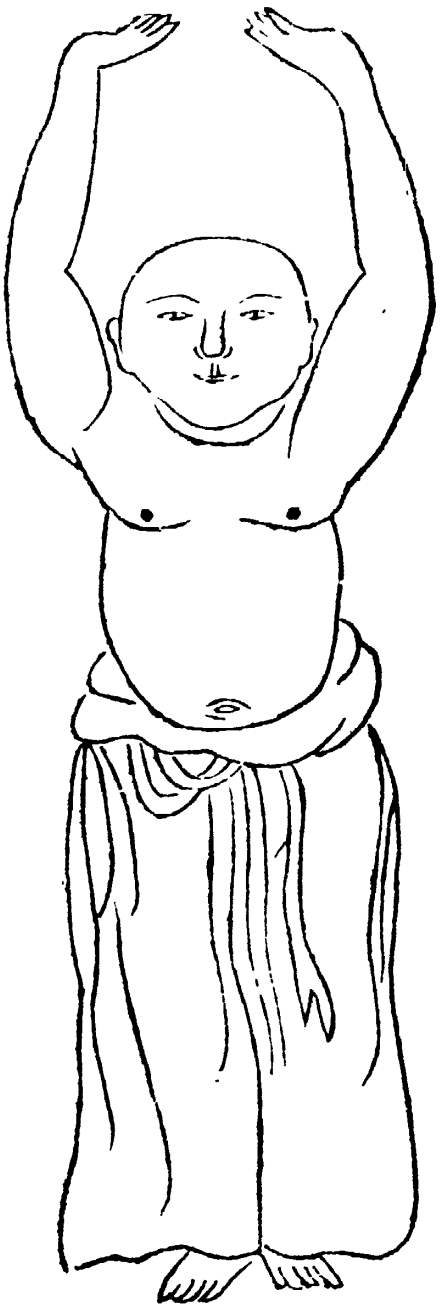
立身期正直
環拱手當胸
氣定神皆斂
心澄貌亦恭

韋馱獻杵第二勢



足指挂地
兩手平開
心平氣靜
目瞪口呆

韋馱獻杵第三勢



掌托天門目上觀　足尖著地立身端
力周髮脇渾如植　咬緊牙關不放寬
舌可生津將腭抵　鼻能調息覺心安
兩拳緩緩收回處　用力還將挾重看

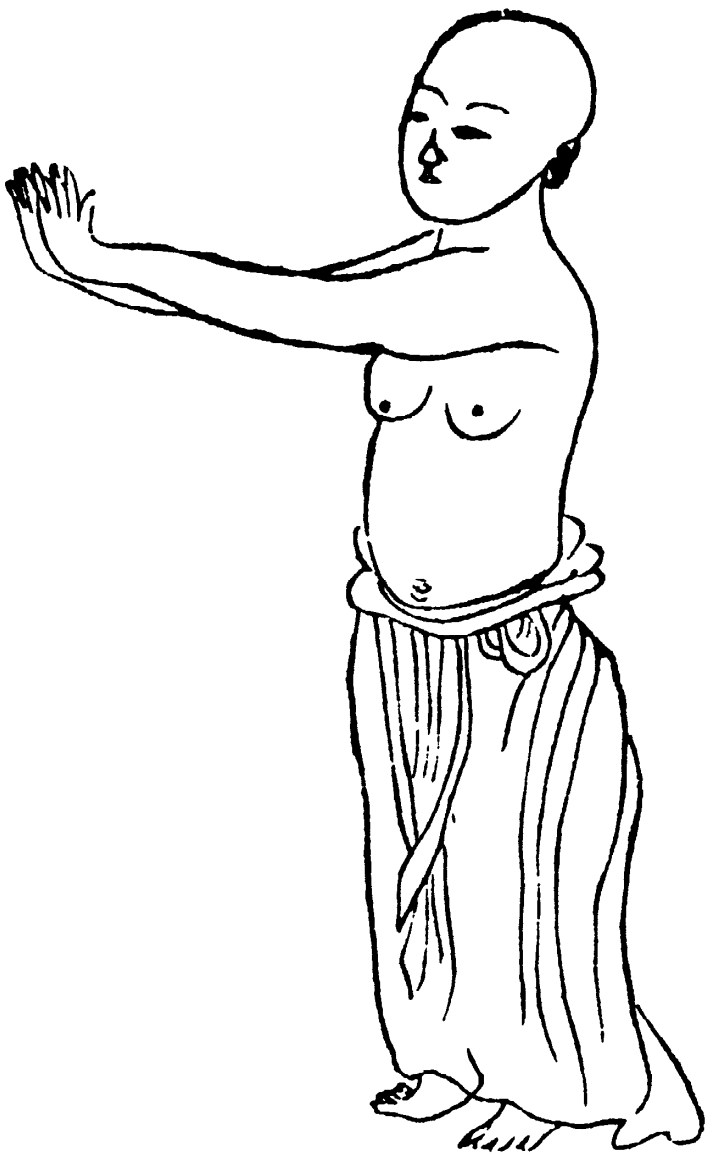
摘星換斗勢

隻手擎天掌覆頭
更從掌內注雙眸
鼻端吸氣頻調息
用力收回左右侔

倒拽九牛尾勢

兩骸後伸前屈
小腹運氣空鬆
用力在於兩膀
觀拳須注雙瞳

出爪亮翅勢

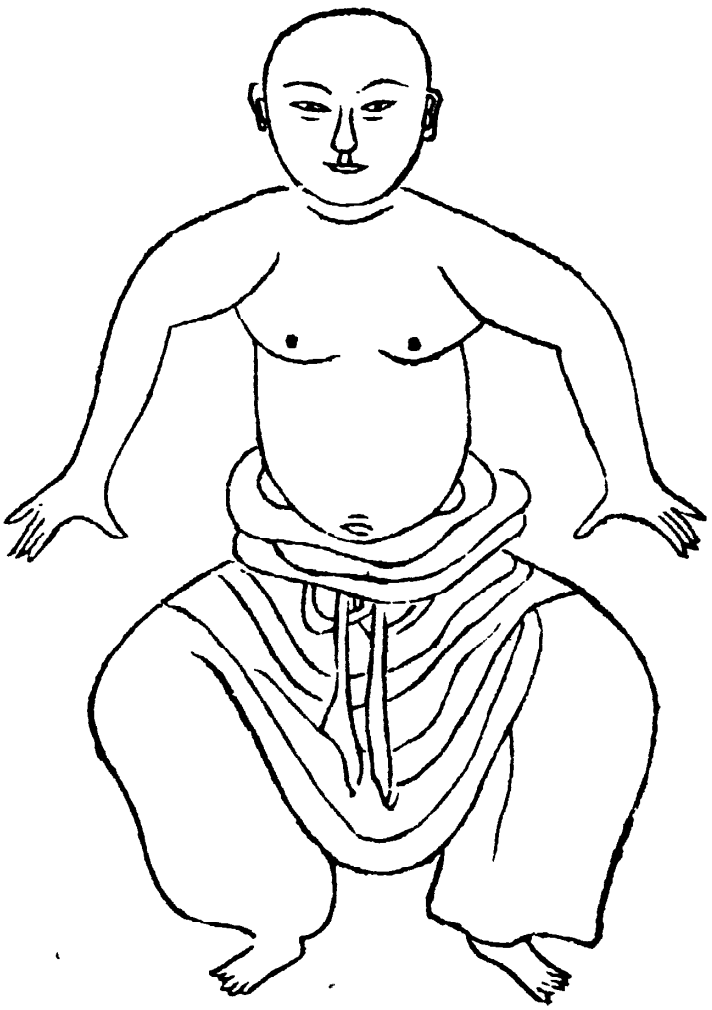


挺身兼怒目
推手向當前
用力收回處
功須七次全

九鬼拔馬刀勢

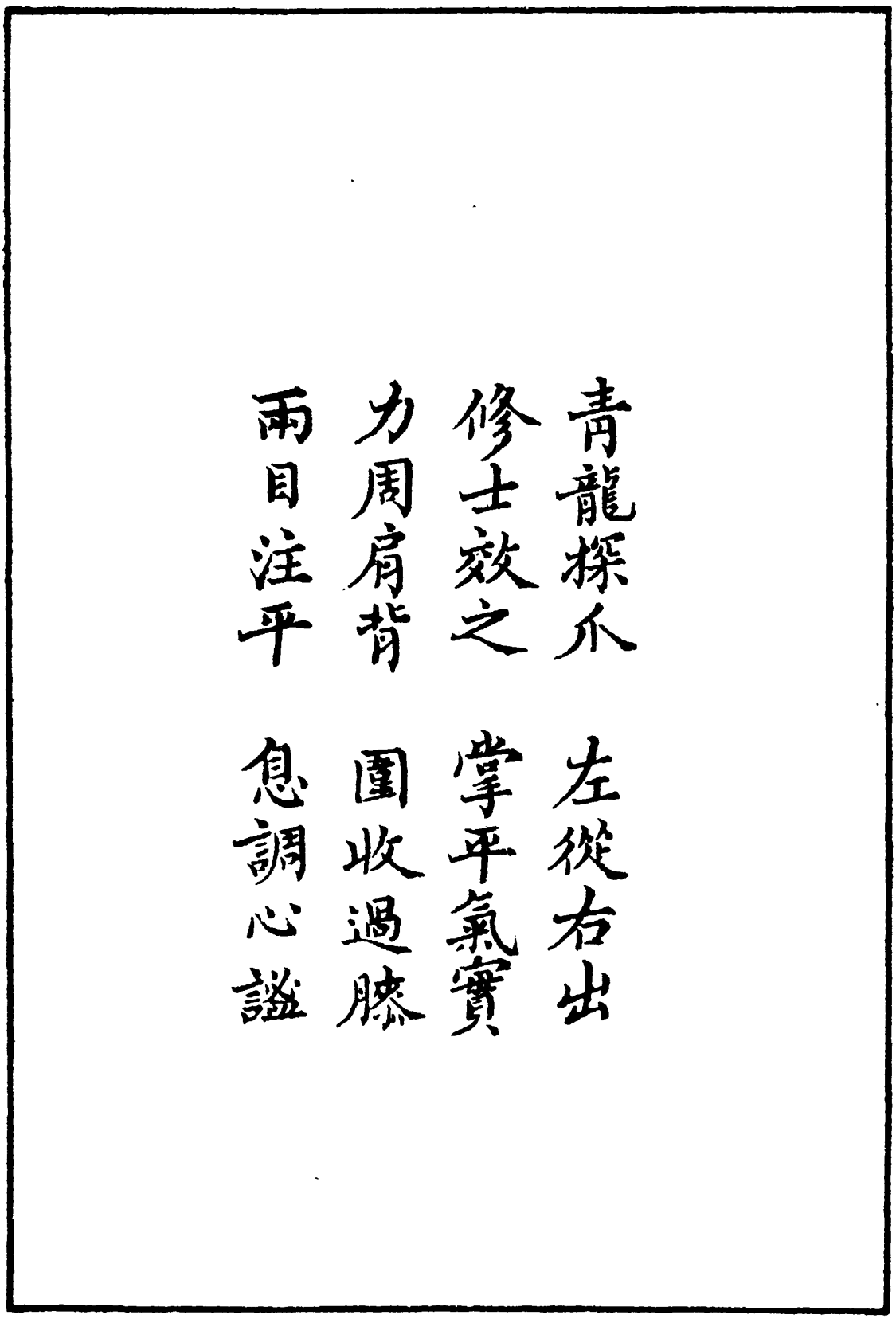
側首灣肱　抱項及頸
自頭收回　弗嫌力猛
左右相輪　身直氣靜

三盤落地勢

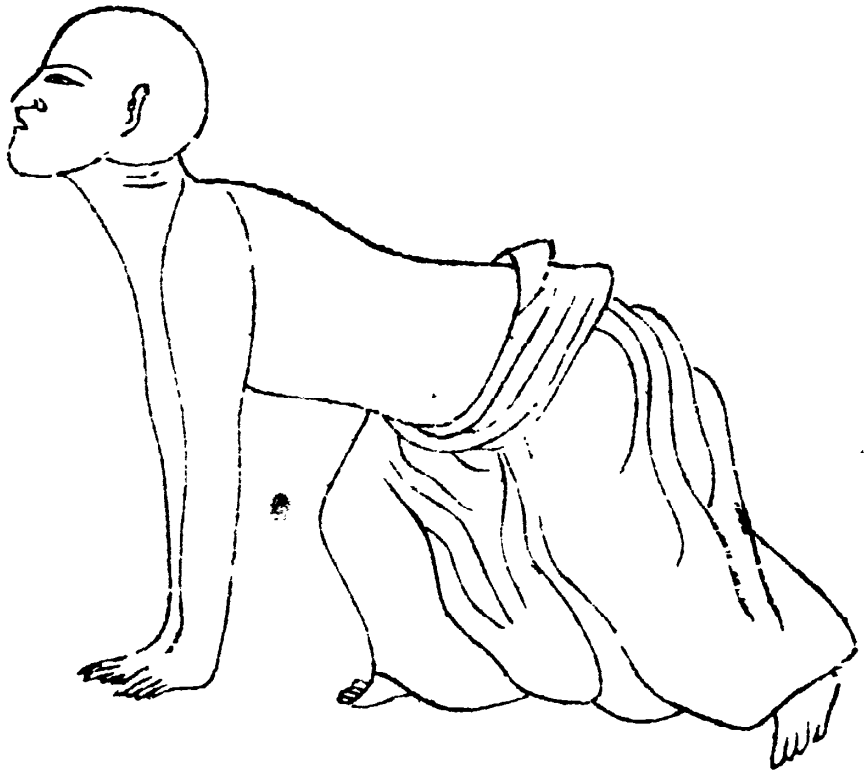


上腭堅撐舌　張眸意注牙
足開蹲似踞　手按猛如拏
兩掌翻齊起　千觔重有加
瞪睛兼閉口　起立足無斜

青龍探爪勢

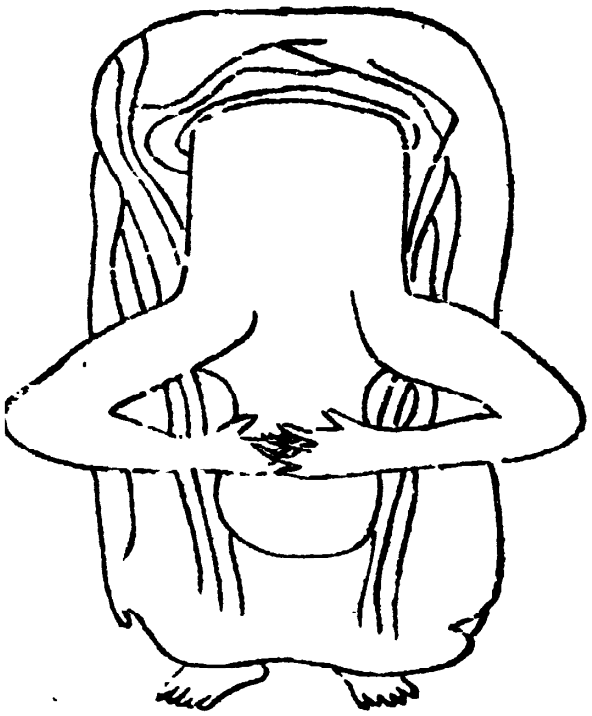

青龍探爪
修士效之
力周肩背
兩目注平
左從右出
掌平氣實
圍收過膝
息調心諡

臥虎撲食勢



兩足分蹲身似傾　屈伸左右骰相更
昂頭胸作探前勢　偃背腰還似砥平
鼻息調元均出入　指尖著地賴支撐
學得真形也衛生　降龍伏虎神仙事

打躬勢



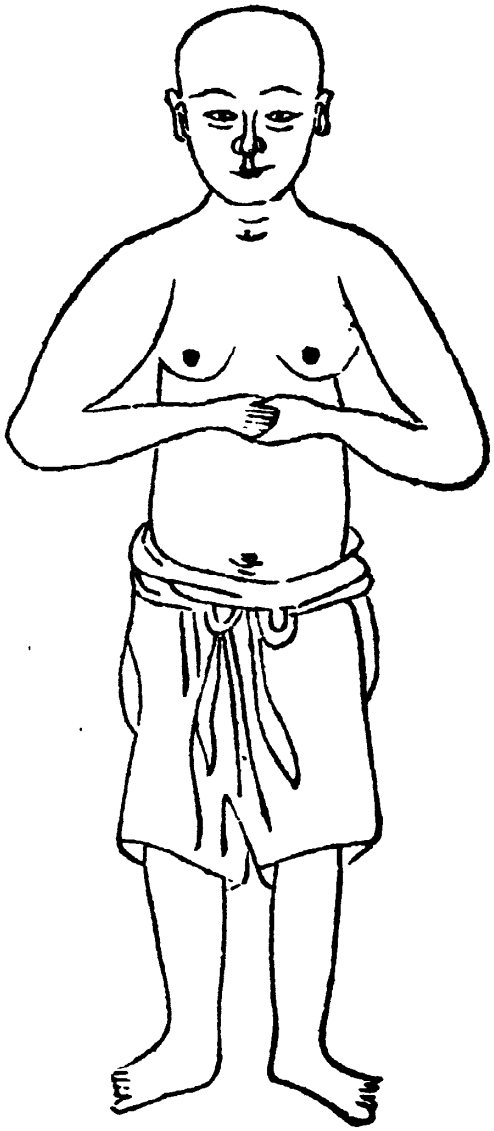
兩手齊持腦　垂腰至膝間
頭惟探胯下　口更齧牙關
掩耳聰教塞　調元氣自閑
舌尖還抵腭　力在肘雙彎

掉尾勢

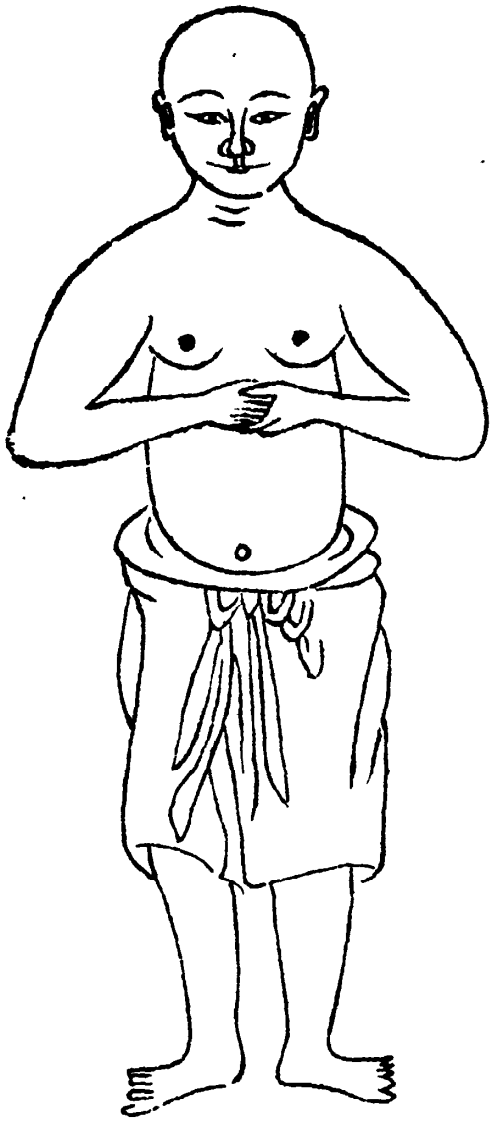
膝直膀伸　推手自地　瞪目昂頭
凝神壹志　起而頓足　二十一次
左右伸肱　以七為誌　更作坐功
盤膝垂眥　口注於心　息調於鼻
定靜乃起　厥功維備　總攷其法
圖成十二　誰實貽諸　五代之季
達摩西來　傳少林寺　有宋岳侯
更為鑒識　却病延年　功無與類

卻病延年法

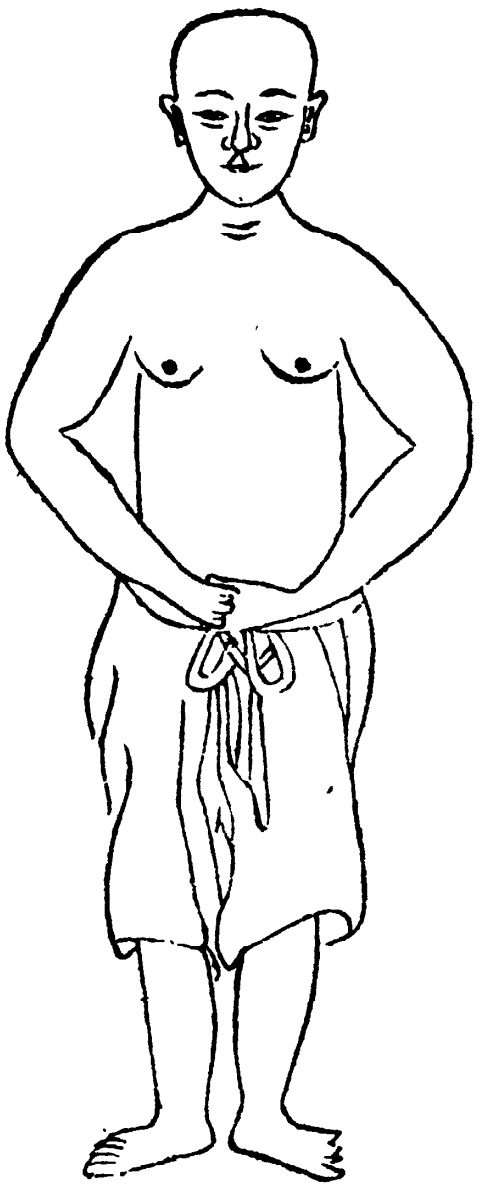
第一圖以兩手中三指按心窩由左順採圍轉二十一次



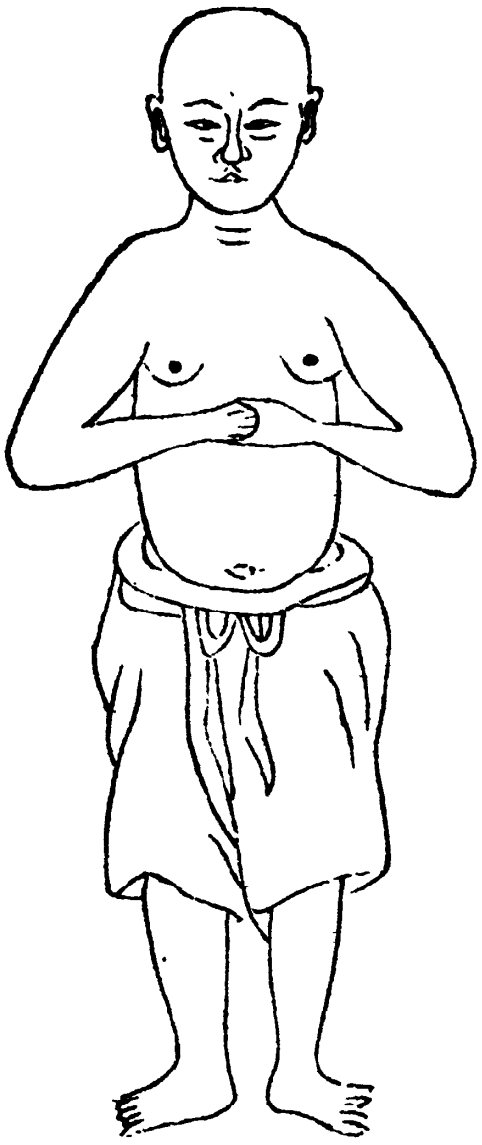
第二圖以兩手中三指由心窩順揉而下且揉且走揉至臍下高骨為度



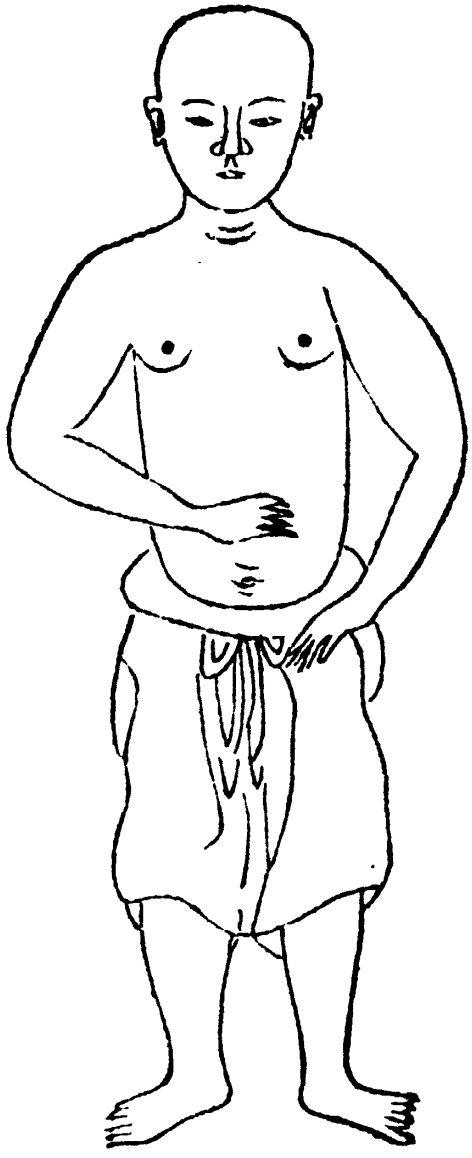
第三圖以兩手中三指由高骨處向兩邊分揉而上且揉且走揉至心窩兩手交接為度



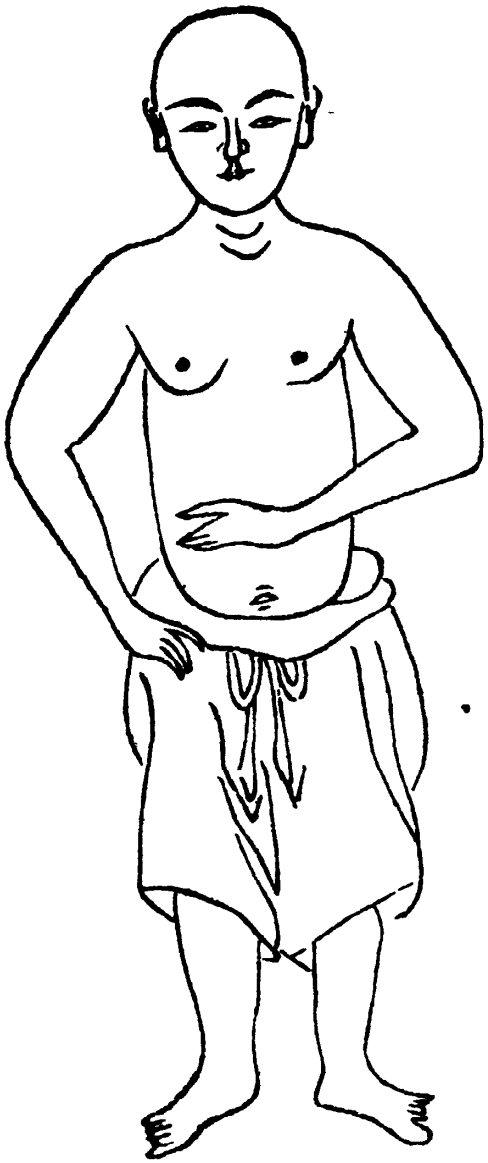
第四圖以兩手中三指由心窩向下直推至高骨二十一次



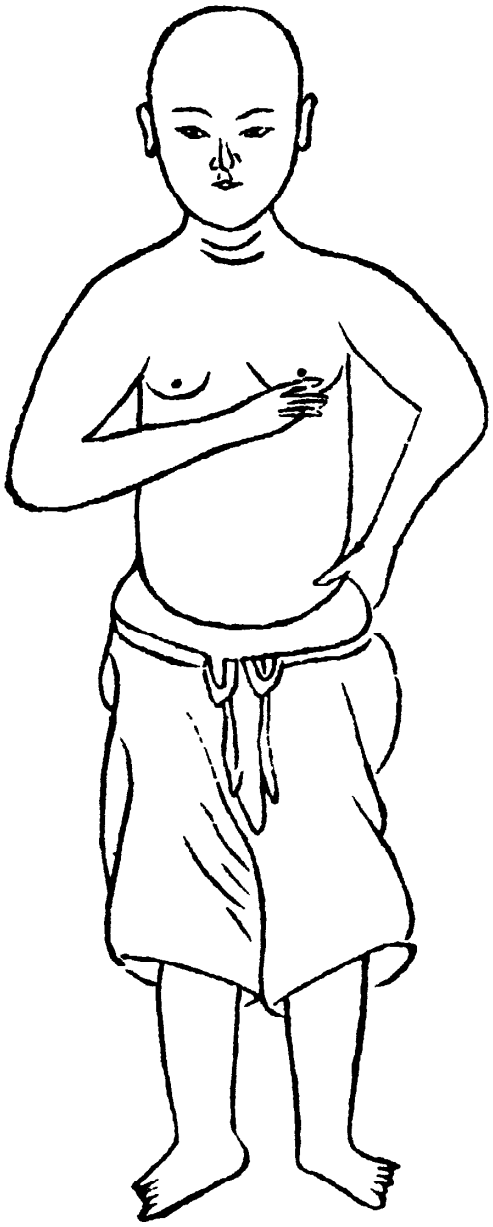
第五圖以右手由左繞摩臍腹二十一次



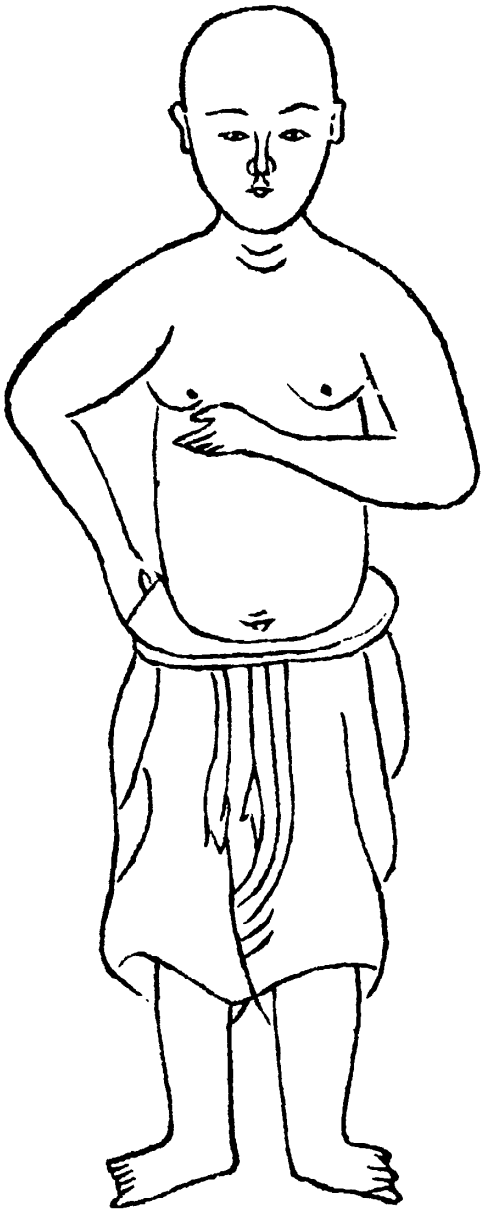
第六圖以左手由右繞摩臍腹二十一次



第七圖以左手將左邊軟肋下腰腎處大指向前四指托後輕揑定用右手中三指自左乳下直推至腿夾二十一次



第八圖以右手將右邊軟脇下腰腎處大指向前四指托後輕揑定用左手中三指自右乳下直推至腿夾二十一次



第九圖搽摩畢遂趺坐以兩手大指押子紋四指拳屈分按兩膝上兩足十指亦稍鉤曲將胸自左轉前由右歸後搖轉二十一次畢又照前自右搖轉二十一次

前法如搖身向左即將胸肩搖出左膝前向即搖伏膝上向右即搖出右膝向後即弓腰後撤總不以搖轉滿足為妙不可急搖休使著力

凡搡腹時須凝神淨慮於矮枕平席正身仰臥齊足屈指輕搡緩動將八圖挨次做完為一度每逢做時連做七度畢遂起坐搖轉二十一次照此清晨睡醒時做為早課午申做為午課晚間臨睡時做為晚課日三課為常倘遇有事早晚兩課必不可少初做時一課二度三日後一課五度再三日後一課七度無論男婦皆宜惟孕者忌之

全圖說

全圖則理備化生之微更易見也天地本乎陰陽陰陽主乎動靜人身一陰陽也陰陽一動靜也動靜合宜氣血和暢百病不生乃得盡其天年如為情欲所牽永違動靜過動傷陰陽必偏勝過靜傷陽陰必偏勝且陰傷陽無所成陽亦傷也陽傷而陰無所生陰亦傷也既傷矣生生變化之機已塞非用法以導之則生化之源無由啟也揉腹之法以動化靜以靜運動合乎陰陽順乎五行發其生機神

其變化故能通和上下分理陰陽去舊生新充實五臟驅外感之諸邪消內生之百病補不足瀉有餘消長之道妙應無窮何須藉燒丹藥自有却病延年之實效耳

王雲五主編

叢書集成初編

畜德錄及其他一種

中華民國二十五年六月初版

發行人 王雲五 上海河南路

印刷所 商務印書館 上海河南路

發行所 商務印書館 上海及各埠